

ЗНАЧИМОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE SIGNIFICANCE OF COMPLIANCE WITH THE PRINCIPLES OF A HEALTHY LIFESTYLE IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

А. И. РЕМЕНЮК, А. И. ПАСИСНИЧЕНКО

A. I. REMENYUK, A. I. PASISNICHENKO

«Бендерская гимназия №3 им. И. П. Котляревского»

Бендеры, Молдова

“Bendery Gymnasium No. 3 named after I.P. Kotlyarevsky”

Bendery, Moldova

e-mail: sashbasket89@mail.ru

Соблюдение принципов здорового образа жизни как никогда актуально. Сегодня необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. Все большее количество детей подросткового возраста страдают хроническими заболеваниями. Усугубление состояния здоровья детей связано с малоподвижным образом жизни, особенностями современного образовательного процесса: интенсификацией обучения, снижением двигательной активности, кабинетной системой обучения, увеличением нервно-психической нагрузки.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учебная деятельность, гимназисты, подростковый возраст.

Observance of the principles of a healthy lifestyle is more relevant than ever. Today we must speak of the beginning of a global catastrophe of all modern civilization. More and more children of adolescent age suffer from chronic diseases. The aggravation of children's health is associated with a sedentary lifestyle, the peculiarities of the modern educational process: the intensification of learning, reduction of motor activity, the cabinet system of education, increased neuro-psychological load.

Keywords: healthy lifestyle, educational activity, gymnasium students, teenagers age.

В наш век «высоких технологий», где повседневная жизнь насыщена различными гаджетами, большое количество людей забывают о здоровом образе жизни, не придерживаются «правильного» питания,

распорядка дня. Подрастающее поколение все больше придерживается образа жизни, где нет места принципам ЗОЖ. В итоге – повышенная масса тела и проблемы со здоровьем.

Здоровый образ жизни – перечень проверенных временем и опытом правил повседневной деятельности человека, направленных для того, чтобы:

- умел с большой степенью эффективности и экономичности выполнять трудовые обязанности, правильно применять физические усилия, знания в ходе трудовой и общественно полезной деятельности;
- умел использовать навыки восстановления и оздоровления организма после физической деятельности;
- не прерывно совершенствовал свои нравственные взгляды, духовно обогащался.
- без чьей либо помощи поддерживал в тоне физическое состояние организма и исключал привычки, плохо влияющие на здоровье.

Соблюдать принципы ЗОЖ может любой, для чего надо проявить силу воли, нужно бороться с привычками, оказывающие плохое воздействие на здоровье. Вредные привычки проще не допустить, чем потом от них избавляться.

На основе данных суждений, решили провести исследование в возрастной категории учащихся подросткового возраста на предмет: взаимосвязи успешности в учебной деятельности учащихся, соблюдающих ЗОЖ в отличии от тех кто не придерживается данных принципов.

Цель исследования: выявление взаимосвязи соблюдения принципов ЗОЖ и успешной учебной деятельности.

Задачи исследования:

- провести анализ главных принципов ЗОЖ;
- организовать и провести исследование, тестирование на предмет выявления соблюдения учащимися принципов ЗОЖ, проинтерпретировать полученные данные.

Методы исследования:

- теоретические (индуктивный);
- эмпирические: наблюдение, анкетирование, тестирование (опросники);
- методы математической статистики: дескриптивная, сравнительный, корреляционный анализы; интерпретационные методы.

Выборка составила 57 учащихся гимназии в возрасте от 12 до 14 лет. В зависимости от того придерживается подросток принципов ЗОЖ или нет, учащиеся были разделены на 2 группы:

- 1 группа – учащиеся придерживающиеся принципов ЗОЖ
- 2 группа – учащиеся не придерживающиеся принципов ЗОЖ

Для получения результатов применялись:

1. Тест, направлен на выявление позиции учащихся: разделяет ли учащийся принципы ЗОЖ.
2. Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» [1, с. 87–111], в содержание которого входит шкала «Уровня самоорганизации».
3. Опросник «Волевые качества личности» [2, с. 169–178], направленный на выявление определенных волевых качеств.
4. Опросник «Смысловые базовые установки» [1, с. 87–111], направленный на выявление базовых смысловых установок учащихся.

Таблица

Результаты исследований:

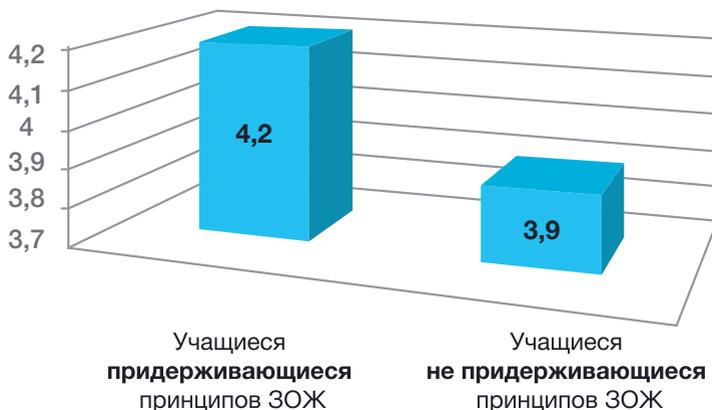
	Учащиеся придерживающиеся принципов ЗОЖ	Учащиеся не придерживающиеся принципов ЗОЖ
Средний бал успеваемости	4.2	3.9
Показатель посещения занятий	81 %	76 %

По итогам проведенных опросов и обобщения полученных результатов, пришли к выводу:

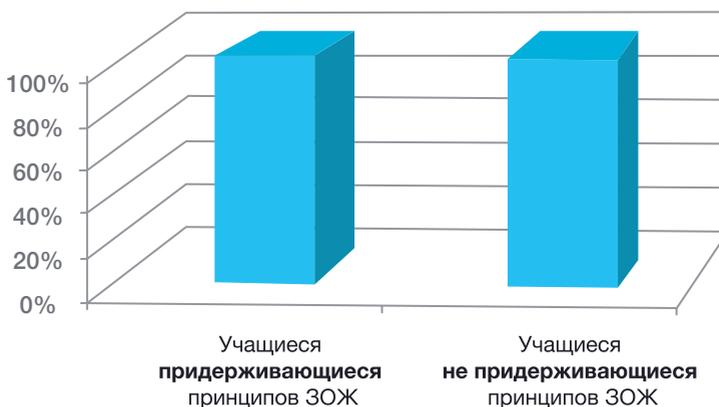
Подростки, придерживающиеся принципов ЗОЖ, демонстрируют развитые навыки организации процесса собственной деятельности. Что касается уровня успешности в учебной деятельности, то, подростки, придерживающиеся принципов ЗОЖ, имеют высокий процент хорошей и отличной успеваемости, что доказывает положительное влияние активной жизненной позиции, правильного питания, режима дня на формирование личностных особенностей.

Таким образом, подтвердилось, что принципы ЗОЖ способствует эффективному формированию личностных особенностей.

Средний балл успеваемости



Показатель посещения занятий



БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика, 2010, №2. С. 87–111.
2. Чумаков М. В. Опросник «Волевые качества личности» // Вопросы психологии. 2006. № 1.С. 169–178.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://bstudy.net/893122/sport/oprosnik_diagnostiki_volevyh_kachestv_lichnosti_chumakovu – Дата доступа: 18.03.2023.